ほけんだより

令和８年１１月１日
中名田小学校保健室

おうちの人と一緒に読みましょう。

11月になりました。昼夜の寒暖差もだんだんと大きくなり、少しずつ冬の訪れを感じます。これからの季節、空気が乾燥するので様々な感染症がさらに流行りやすくなります。新型コロナウイルス感染症だけでなく、インフルエンザや他の感染症への予防対策(手洗い・うがい・マスク)を心掛けましょう。少しでも体調が悪いときは、無理をせずゆっくり休みましょう。

今年も残り２ヶ月ですね。毎日、健康第一に過ごしましょう。

11月の予定

中旬頃～　体重測定・保健指導
２０日～２５日　第３回メディアコントロールウィーク

１１月の保健目標

姿勢を正しくしよう!

姿勢を確認しよう!

後頭部　肩甲骨　お尻　かかとを壁につけて立ってみよう

腰と壁の間に手のひらがギリギリ入る隙間ができるくらいが良い姿勢の目安。隙間に手がすっぽり入ったり、がんばらないと頭からお尻を壁につけられなかったりする場合は、姿勢が悪くなっているサイン。良い姿勢を意識しよう。
友だちと確認しあってみてね。



猫背の人は要注意

勉強している時やスマホを見ている時、猫背になっていませんか？　猫背は肩がこり、頭痛や目の疲れなど、さまざまな不調をひき起こします。



原因は頭を支えられないこと

人の頭の重さは体重の約10%で、体重30kgの人なら約３kg（２Lペットボトル1.5本分）。なかなかの重さです。
正しい姿勢のときは、背骨、首・肩・背中の筋肉でしっかり頭を支えていますが、頭が前に突き出す猫背では首と肩の筋肉だけで頭を支えなければならないので、肩がこるのです。

猫背にならない座り方

- 深く腰かけ、骨盤の上に体を乗せるイメージで背筋を伸ばす
- 足の裏を床につけ、足首と膝を90度にする



歯みがき名人インタビュー!

春に行った歯科検診で学校歯科医さんに歯みがき名人(6年生のみ)を選出していただきました。そして見事選ばれた歯みがき名人に「歯を磨くときの工夫点」「気をつけていること」などをインタビューしました。ぜひ皆さん参考にしてみてください。来年度の歯科検診では全校の中から歯みがき名人を選出してもらう予定です。今年度2月には学校歯科医さんに来ていただき、歯みがき教室を実施します。
全員が名人になれるように正しい歯みがきを覚えましょう！



R8　歯みがき名人Ｒさん

～感染症対策をしましょう～

小浜市では例年より早い時期からインフルエンザが流行しています。インフルエンザは1度かかっても再び感染することもあります。他にもノロウイルスなど、冬には様々な感染症が流行します。予防には手洗いうがいが一番です。また、早寝早起きなど規則正しい生活を心がけていきましょう。